Le bicarbonate de soude

Composition : Présenté sous forme de poudre très fine, le bicarbonate de soude est utilisé pour soigner, cuisiner, nettoyer, jardiner, et même en tant que pesticide…avec une réelle efficacité. Biodégradable, non inflammable ni toxique, c'est une abrasif doux qui est soluble dans l'eau. Son prix : env. 4€ / 500g

Exemples d'utilisation du bicarbonate de soude

- désodorisant (tapis, moquette, carrelages…)
- adoucissant (cuisine, lessive…)
- poudre à récurer (baignoires, lavabos…)
- produit anticalcaire pour le linge, la vaisselle…
- fongicide pour le jardin (moisissures grises, mildiou…)

Attention *: Ne pas confondre le bicarbonate de soude avec le carbonate de sodium, ce dernier peut être irritant sur la peau, il est donc préférable de le manipuler avec des gants.*

Dans la maison

Blanchir le linge : Ajoutez du bicarbonate dans votre bac à linge lors d'une lessive de blanc. Pour augmenter l'efficacité de vos lessives, ajoutez dans votre bac 1 ou 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude pendant le cycle de lavage : il sert de désodorisant, ravive les couleurs et évite l'accumulation de calcaire sur les tissus.

Nettoyer des **casseroles ou faitouts brûlés :** mettre 2 ou 3 cuillère à café de bicarbonate de soude dans le fond du plat et ajouter un peu d'eau chaude. Laissez agir 20 min puis rincer.
Autre solution pour enlever les **résidus de cuisson** : remplir la casserole avec de l'eau et 2 cuillères à soupe de bicarbonate de soude et porter à ébullition pendant 5 minutes. Laisser refroidir puis décrocher les résidus de cuisson à l'aide d'une cuillère en bois.

Pour laver les récipients en **plastique** (gourdes, boîtes…) immergez les plusieurs heures dans une solution de deux cs de bicarbonate de soude et d'1L d'eau. Puis frottez-les avec une éponge et rincez.

Nettoyer le sol : Laver le sol avec une préparation de 2 cuillères à soupe de bicarbonate dans deux litres d'eau chaude.

Raviver les meubles : Mélangez 20 g de bicarbonate de soude, 10 cl de vinaigre d'alcool et 50 cl d'eau**.** Frottez le meuble avec la préparation, puis essuyez à l'aide d'une éponge humide. Cette préparation sert aussi à raviver la peinture des murs.

Poudre à récurer : Mélangez 3 cuillères à café de bicarbonate de soude dans un peu d'eau.

Récurer lavabo, évier, four, planche à découper, grille de barbecue avec la poudre à récurer : Appliquez votre poudre au bicarbonate, frottez et rincez.

Détergent pour le four : Faite une pâte avec du bicarbonate et de l'eau. Appliquez cette pâte sur les parois du four et laissez agir 12 h. Ensuite, enlevez cette pâte avec de l'eau savonneuse et rincez.

Déboucher les tuyaux : Ajoutez 20 g de bicarbonate et 250 ml de vinaigre blanc. Attendez 20 minutes, puis versez de l'eau bouillante.

Désodorisants :
Cendriers : les remplir de bicarbonate.
Pour les réfrigérateurs, fours, poubelles; saupoudrez le bicarbonate sur une éponge, puis rincez à l'eau claire.
Ou déposez une coupelle (1 à 2 cuillères à café) de bicarbonate de soude dans votre réfrigérateur.
Pour la litière du chat : Saupoudrez la litière régulièrement de bicarbonate de soude contre les mauvaises odeurs.

Purificateur d'air : Dissolvez 1 cuillères à café de bicarbonate dans 2 tasses d'eau chaude, puis ajoutez 1 cuillères à café de jus de citron, le mettre dans votre purificateur rechargeable. Vous pouvez aussi disposer quelques coupelles contenant du bicarbonate de soude dans la pièce.



Le vinaigre blanc

Comme produit d'entretien

Composition et propriété : Le vinaigre blanc (ou cristal) est un acide puissant, écologique et bon marché (env. 0,50 cts d'€ le litre). Indispensable et essentiel dans une maison, il est entièrement biodégradable et ne dégage pas d'émanations toxiques dans l'air ambiant contrairement aux nombreux produits d'entretien de synthèse actuels. C'est un acide, ce qui lui permet d'être un bon **détartrant** mais aussi un **désinfectant**, un **désodorisant,** un **adoucisseur**, un **dégraissant** et un **rehausseur de couleur**.
Recommandations : Ne jamais mélanger de vinaigre avec de l'eau de javel

Utilisation à froid

Utilisez pur sur une éponge pour **les parois de douches, les carreaux de faïence, vitres ou miroirs**, laissez agir quelques minutes, rincez et les traces d'eau mais aussi de savon disparaîtront **(essuyez avec une lingette microfibre sèche).**

Sols : Dégraisse et désinfecte en le mélangeant avec l'eau de lavage (1 verre pour 10 litres d'eau).

Pour la vaisselle : il élimine la graisse, nettoie et dégraisse les verres et fait briller si vous en mettez un peu dans votre eau de rinçage. Il peut également remplacer le liquide de rinçage du lave-vaisselle (remplir le bac avec du vinaigre blanc).

Nettoyant : Pour les bruleurs de gazinière encrassés : laissez tremper une nuit dans du vinaigre pur.

Réfrigérateur : Utilisez pur sur une éponge sans rinçage.

Déboucher un évier: mélangez du bicarbonate de soude et du vinaigre puis versez dans le tuyau. Il sera débouché et désodorisé.

Planche à découper en bois ou en plastique : frottez avec une brosse et du vinaigre blanc puis laissez sécher.

Nettoyant pour les jouets des enfants : Dans une bassine ou en machine à laver, mettez les pièces à nettoyer dans un sac pour éviter d'avoir à tout ramasser, un verre de vinaigre pour 10 litres d'eau.

Désodorisant : Il chasse les mauvaises odeurs. Vaporisez dans les toilettes ou la poubelle.

Adoucissant pour le linge : Très économique, il se substitue à un adoucissant pour le linge. Remplacez-le par une ou deux cuillères à soupe de vinaigre blanc par cycle de lavage. Vous pouvez mettre quelques gouttes d'huile essentielle pour parfumer (lavande par exemple).

Rehausseur de couleur pour le linge de couleur noir ou foncé : il évitera à votre ligne de déteindre : faire tremper le tissu qui dégorge une après midi dans une bassine d'eau avec deux verres de vinaigre.

Idée reçue : *on a souvent peur de l'odeur du vinaigre mais elle disparaît en quelques minutes après séchage.*

Utilisation à chaud

Mi**cro-ondes** : faites chauffer dans un bol un peu de vinaigre mélangé avec un peu d'eau (50/50) durant quelques minutes (arrêtez quand le mélange bout) et laissez-le agir pendant une heure. Passez un coup d'éponge ensuite. *(Attention : ne pas sortir le bol bouillant du micro-onde, risque de brûlure).*

Détartrage des bouilloires, cafetières, fers, remplissez à demi le réservoir de vinaigre blanc et de l'eau, et faites chauffer votre appareil, coupez l'alimentation, et laissez agir une quinzaine de minutes, videz et rincez plusieurs fois en faisant fonctionner votre appareil. **Astuce** : récupérer le vinaigre ainsi chauffé pour vos toilettes.

Penser aussi passer un chiffon imprégné de vinaigre sur **la semelle de votre fer** pour la nettoyer.

Augmenter la durée de vie de votre lave linge ou lave vaisselle : Faire tourner le lave-linge vide avec du vinaigre est un moyen efficace pour lutter contre le calcaire.



Le savon de Marseille

Le traditionnel savon de Marseille est un produit 100% naturel fabriqué exclusivement à partir d'huile végétale d'olive, de coprah, de palme, sans colorant ni adjuvant de synthèse. Biodégradable, le véritable savon de Marseille doit contenir obligatoirement 72% d'huile. Son prix : environ 3,5 € le cube.

Il sert de nettoyant ménager et au lavage du linge. On trouve des paillettes de savon de Marseille pour la lessive. On l'emploie notamment pour laver le linge des personnes allergiques et des bébés parce qu'il ne contient pas d'ingrédients allergisants.

Recette lessive « maison »

80 grammes de savon de Marseille
1,5 litre d'eau
1 cuillère à soupe de vinaigre blanc
1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude
Secouez vivement le tout

Vos couleurs seront préservées grâce au bicarbonate de soude, votre machine sera détartrée grâce au vinaigre blanc et votre linge sera propre grâce…au savon de Marseille !

Tâches : frottez avec le savon de Marseille légèrement humide, avant la lessive.

Nettoyant pour toute la maison : sols, murs, cuisine, salle de bain, vaisselle...Mélangez du savon de Marseille râpé dans de l'eau chaude.

Conseil beauté

Rasage de la barbe : Faites mousser le savon de Marseille jusqu'à obtention d'une mousse généreuse (fini les aérosols...)



Le savon noir

Dans la maison, il nettoie tout du sol au plafond !

Composition : produit multi-usage naturel, 100% biodégradable (env. 8 € le litre)

Il existe 2 sortes de savon noir différent : le savon noir pour le bien-être (cosmétique) et le savon noir en tant que **produit ménager**. Mais, on le retrouve aussi sous d'autres formes avec d'autres propriétés et usages : nettoyant, dégraissant, blanchissant, insecticide….

Composé d'huile de lin et de glycérine, le savon noir pour la maison et le jardin existe en savon noir liquide ou de savon noir en pâte. Ce savon noir ménager est très concentré, inutile donc d'en utiliser beaucoup.

Il faut toutefois penser à mettre des gants pour manipuler ce produit.

Propriété : Nettoie, nourrit et fait briller toutes les surfaces (carrelages, parquets, céramiques, revêtements plastifiés, marbres, tomettes...).

Nettoyage du sol (cuisine, salle de bain) : Mettre un bouchon dans un grand seau d'eau chaude.

Dégraissant et détachant : Nettoie efficacement et sans toxicité les hottes aspirantes, four, poêles, friteuse...

Argenterie, cuivres : Redonne tout leur éclat grâce à un petit bain de savon noir. Dans une bassine, diluez 3 à 4 cuillères à soupe de savon noir dans de l'eau tiède, et laissez tremper vos objets pendant 5 minutes. Finissez par un essuyage avec un chiffon doux.

Tâche de gras sur vêtements.

Répulsif contre pucerons : Répulsif très efficace contre les araignées rouges, cochenilles, et pucerons. Pulvérisez du savon noir à froid sur les feuilles, après l'avoir dilué dans de l'eau chaude (30g de savon noir pour 1 litre d'eau).

Recommandations

Le savon noir nettoie en profondeur, fait briller, nourrit et protège les surfaces. Cependant, il ne convient pas aux sols vitrifiés du fait de son action décapante.



La pierre d'argile blanche

Dans la maison, elle nettoie tout du sol au plafond !

Composition : Argile, savon, huile essentielle de citron (environ 9 € les 500g).
Produit non-toxique, sans phosphates, ni glycérine. N'attaque pas la peau et est sans danger pour l'environnement.

Propriété : Nettoie, polit, entretient et protège lavabos, éviers, meubles, vernis, plaques à induction, cuisinières, plaques vitrocéramiques, carrelages et robinetteries.

Toutes surfaces lisses : chrome, aluminium, inox, or, argent, cuivre, étain, laiton, émail, verre et plastique, robinetterie.

A l'extérieur : meubles de jardin, matériel de sport ainsi que tous les supports en marbre, pierre et fenêtre en PVC...

Idéal aussi pour automobiles, bateaux, caravanes, motos, liner de piscine...

Recommandations : Utilisez toujours de l'eau froide.

Mode d'emploi
- Humidifiez l'éponge fournie avec de l'eau froide
- Prenez un peu de produit en frottant légèrement la pierre
- Activez votre produit en pétrissant légèrement votre éponge dans la main jusqu'à l'obtention d'une mousse
- Rincez à l'eau froide puis séchez avec un chiffon doux pour donner le brillant et la protection



La lingette microfibre

Pour ne plus jeter de lingettes imprégnées de produits chimiques

Composition : polyamide polyester. Elle ne contient aucun produit et seul un peu d'eau suffit. Son prix : env. 2,5 € l'unité.

Propriété : La lingette en microfibres est idéale pour le nettoyage à sec **et** humide.
Lorsque les fibres sont sèches, la microfibre a des propriétés électrostatiques. Chargée d'électricité positive, elle attire la poussière et les saletés qui s'accumulent dans son réseau de fibres. Les lingettes attirent la saleté comme par magie.

Lorsque les fibres sont humides, elles ont un pouvoir dégraissant, sans utiliser aucun produit d'entretien, aucun produit chimique, simplement de l'eau et rien d'autre. Elles doivent s'utiliser humides, mais fortement essorées pour les vitres, ainsi que sur les surfaces graisseuses.

Utilisation :
Cuisine et salle de bain (acier chromé, carrelage, plaque de cuisson et plan de travail...) : Humide, la lingette en microfibres a la capacité de dégraisser. Imprégner simplement d'eau, bien essorer la lingette puis frotter (en mouvement circulaire).

Voiture : La lingette multi-usage est parfaite pour nettoyer l'intérieur de la voiture : cuir, caoutchouc, plastique.

Bureau : Idéale pour nettoyer ordinateurs, claviers, écrans, combinés de téléphone.

Recommandation : *Pour nettoyer les surfaces cirées et les meubles anciens, la lingette est à utiliser sèche.*

Entretien de la microfibre : La lingette se lave à la main avec du savon de Marseille qui vous permet de garder optimum ses capacités de nettoyage.
En machine à laver, ne pas dépasser une température de 60° pour les microfibres de couleurs et 90° pour les microfibres blanches.
Proscrire les adoucissants et les lessives qui en contiennent.
Proscrire l'eau de javel.
Ne jamais sécher au sèche-linge.
Contrairement aux idées reçues l'efficacité de la fibre augmente avec le nombre de lavages (au savon de Marseille).

Notes

Consulter le guide « Raffa – le grand ménage : recettes écologiques et économiques » sur votre espace privé ou en cliquant ici